

Vivir más y mejor: Salud y enfermedad

La salud hoy

La OMS define la **salud** como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad.

- Se llama **esperanza de vida** a la media de la cantidad de años que viven los individuos de una población en un cierto periodo de tiempo.
- Se llama **esperanza de vida con buena salud** a la cantidad de años que se espera que una persona viva sin discapacidades.

Los **factores** que determinan nuestra salud se clasifican en: medioambientales, biológicos, estilo de vida personal y sistema sanitario de cada país.

Estilos de vida saludables

Recomendaciones para llevar un **estilo de vida sano**:

- Hacer ejercicio.
- No fumar.
- No consumir drogas.
- Tener una buena alimentación. Esto se consigue con una dieta completa y equilibrada en la que el aporte de grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales sea el adecuado.
- Evitar el consumo de alcohol.

La enfermedad y sus tipos

La ciencia que estudia las enfermedades es la Patología.

Para **diagnosticar la enfermedad** se siguen una serie de pasos:

- Se analizan sus síntomas.
- Se estudian los signos clínicos que presenta el paciente, como temperatura corporal, pulso, presión arterial...
- Se realizan pruebas complementarias, como análisis de sangre y de orina.
- Se diagnostica la enfermedad.
- Y por último, se pone el tratamiento más adecuado.

Clasificación de las enfermedades

Enfermedades infecciosas: aquellas producidas por agentes patógenos, como virus, bacterias, hongos, protozoos y parásitos. Se pueden transmitir por contacto directo (SIDA), por inhalación, (gripe), por ingestión (salmonella), por contacto indirecto, (hepatitis), por insectos (malaria).

Enfermedades no infecciosas:

- Del aparato circulatorio, como las cardiopatías.
- Neoplasias, tumores y cáncer.
- Del sistema inmunitario, como las alergias.
- Degenerativas, como el Parkinson.
- Desequilibrios nutricionales, como la obesidad.
- Psicológicas, como la anorexia o la depresión.

Vacunas y medicamentos

Defensas naturales de nuestro cuerpo frente a las enfermedades:

- Barreras inespecíficas; la piel, las mucosas y las células macrófagas que realizan el proceso de fagocitosis.
- Barreras específicas; los linfocitos, que crean anticuerpos frente a los antígenos de los microorganismos.

Defensas artificiales:

- Vacunas.
- Sueros.
- Antibióticos.
- Otros medicamentos como analgésicos y antipiréticos.
- Técnicas médico-quirúrgicas, como los trasplantes.

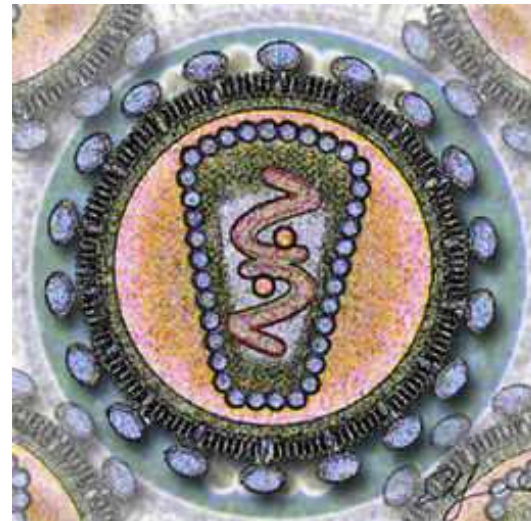
Imágenes



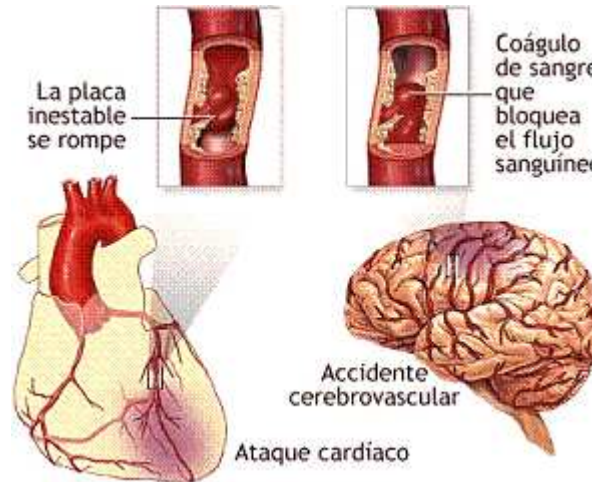
Estilos de vida que marcan nuestra salud. En Flickr, bajo licencia CC



Defensas para combatir las enfermedades. Vacuna, en Wikipedia, dominio público



Enfermedades infecciosas producidas por un virus como el SIDA. Sección transversal del virus del SIDA, en Wikipedia, dominio público



Enfermedades no infecciosas como las cardiopatías. En Averroes, Junta de Andalucía

Salud y enfermedad